

Estados Unidos pressiona a Hamás para que acepte la propuesta de alto el fuego

Los intentos de los Estados Unidos por presionar a Hamás para que acepte una propuesta de alto el fuego respaldada por el Consejo de Seguridad de la ONU han puesto el foco en el líder de este grupo armado en la Franja de Gaza, Yahya Sinwar, quien se cree que se ha mantenido oculto en el enclave durante la guerra y es una voz clave en la toma de decisiones del grupo.

El Secretario de Estado Antony J. Blinken dijo el martes en Tel Aviv, durante una visita a varios países de Oriente Medio, que ahora le corresponde a Mr. Sinwar aceptar la nueva propuesta de alto el fuego, que los Estados Unidos presentaron con éxito a votación en el Consejo de Seguridad de la ONU el lunes. Rechazar el trato, dijo, pondría los intereses políticos de Mr. Sinwar por encima de los de los civiles.

Hamas podría estar "cuidando de una sola persona", dijo Blinken, refiriéndose a Mr. Sinwar.

La motivación de Sinwar

Mr. Sinwar fue uno de los arquitectos de los ataques del 7 de octubre contra Israel, en los que murieron alrededor de 1.200 personas y fueron tomadas como rehenes unas 240. Los funcionarios estadounidenses e israelíes que han pasado meses evaluando sus motivaciones afirman que Mr. Sinwar sabía que la incursión provocaría una respuesta militar israelí que mataría a muchos civiles, pero razonó que era un precio que valía la pena pagar para alterar el statu quo con Israel.

Después de que Hamás aceptara un alto el fuego breve a finales del año pasado, durante el cual más de 100 rehenes en Gaza y muchos más presos palestinos en las cárceles israelíes fueron intercambiados, Mr. Sinwar se ha mantenido en contra de cualquier otro acuerdo de alto el fuego. Más de 36.000 personas han muerto en Gaza durante los ocho meses de guerra, y alrededor de 80.000 personas han resultado heridas, según el Ministerio de Salud de Gaza, que dice que la mayoría de los muertos son mujeres, niños y personas mayores.

Negociaciones en curso

La postura de Mr. Sinwar no es el único signo de interrogación en las negociaciones. El Primer Ministro Benjamin Netanyahu de Israel tampoco ha dicho en público que haya aceptado el plan que el Consejo de Seguridad de la ONU ha aprobado y se enfrenta a la presión de sus socios de la coalición de extrema derecha para que no ponga fin a la guerra hasta que Hamás sea destruido. Blinken dijo el martes que Netanyahu había "reafirmado" su compromiso con el plan en conversaciones privadas en Jerusalén.

Los funcionarios estadounidenses dijeron el mes pasado que Mr. Sinwar es probable que viva en túneles bajo Khan Younis, una ciudad en el sur de Gaza que ha sido devastada por los ataques aéreos israelíes y los combates. Hamás ha construido una red de túneles bajo Gaza para proteger al grupo de la vigilancia y el ataque israelí.

Los funcionarios israelíes han dicho que matar a Mr. Sinwar es una prioridad absoluta, sin importar cuánto tiempo tome; no ha sido visto en público desde el 7 de octubre. También ``python no ha publicado mensajes de audio y video. ``

Este silencio público ha dificultado determinar su pensamiento y el grado en que retiene el control

de Hamás, alguns de cuyos líderes políticos se encuentran en Catar. Pero los funcionarios israelíes y estadounidenses afirman que Mr. Sinwar sigue siendo central en la toma de decisiones del grupo.

Ex-atleta olímpica aprende sobre saúde após a carreira

Competi no Jogos Olímpicos de Rio 2024 e Tóquio 2024 como ginasta rítmica de elite e, após treinar desde os seis anos até os 22, achei que havia desenvolvido todos os hábitos necessários para uma vida saudável: como comer bem, fazer exercícios, controlar as emoções e cuidar do corpo.

Mas após me aposentar, tive dificuldade **app de aposta esportiva** correr mais de um minuto no tapete de corrida e não conseguia dizer quando estava cheia ou com fome. Após ter acesso aos melhores recursos de saúde mental e terapeutas físicos que o mundo poderia oferecer, por que estava tendo problemas com os básicos? Não tinha sido treinada para conhecer minha própria mente e corpo, melhor do que a maioria?

Eu era magra, toda musculosa e capaz de lidar com a dor há tanto tempo. Mas isso não significava que eu sabia o que significava ser saudável.

Embora uma conta geral de saúde possa parecer diferente para um atleta **app de aposta esportiva** formação **app de aposta esportiva** pico **app de aposta esportiva** comparação com um aposentado, os especialistas dizem que o equilíbrio é o que importa mais. Todos os aspectos da saúde - físico, mental e emocional - devem ter igual peso.

Katie Spada, uma ex-nadadora sincronizada universitária tornou-se dietista registrada e nutricionista, diz que, devido à rigidez da extrema formação física, os atletas não estão sempre tão saudáveis quanto as pessoas podem pensar.

Exercitar-se para o prazer ou por saúde básica é um conceito que a maioria dos atletas precisa reaprender

Todos os atletas, observa Spada, serão objetivamente "saudáveis" **app de aposta esportiva** certos aspectos, como ter um tecido muscular magro, taxa cardíaca basal baixa e pressão arterial baixa. Por outro lado, eles podem ser "insalubres" **app de aposta esportiva** termos de subnutrição - por exemplo, as atletas femininas podem desenvolver problemas de saúde reprodutiva devido à falta de ciclo menstrual durante o treinamento, o que pode impactar **app de aposta esportiva** fertilidade no futuro.

Os olímpicos são definidos por um foco único, disciplina e perfeccionismo. Mas essas características podem ser tão facilmente tóxicas durante uma carreira esportiva e especialmente depois. Você não pode sempre dizer quem está saudável apenas por como eles parecem, o que eles dizem ou mesmo o que eles fazem. Fazer as coisas certas, como beber água suficiente ou dormir oito horas, é certamente importante. Mas a saúde é muito mais complicada do que isso.

Saúde como "fitness": a ilusão da perfeição

Quando me aposentei, fiquei confusa sobre por que os hábitos que associava à saúde - ingestão precisa de alimentos, exercício constante, propriocepção - não estavam se sobrepondo à minha nova vida.

"Muito das vezes quando vemos fitness, pensamos saúde", diz Alexi Pappas, corredora nos Jogos Olímpicos de Rio 2024, autora e defensora da saúde mental esportiva.

"Mas é como comparar maçãs com laranjas", diz Pappas da transição à aposentadoria. "É um pouco miopes dizer que a única coisa que mudou é que você não está competindo, quando na realidade tudo está diferente."

Os atletas também podem ser perfeccionistas, o que significa que a culpa geralmente funciona como motivação.

Ao largar metas rígidas **app de aposta esportiva** favor de metas suaves, minha compreensão da saúde tornou-se mais flexível e, finalmente, mais sustentável.[real bet site](#)

"A recomendação para o adulto médio é de 150 minutos de exercícios por semana, mas a maioria dos atletas faz isso **app de aposta esportiva** um dia ou **app de aposta esportiva** uma sessão. Então há um grande intervalo quando os atletas se aposentam, porque eles são conhecidos por esses comportamentos e são recompensados por serem disciplinados ou motivados", diz Spada. Mas se os atletas continuarem a visar essa mesma expectativa quando não faz sentido, esse mesmo comportamento será diagnosticado como desordenado.

Um olímpico está acostumado a ajustar-se meticulosamente todos os dias. A dificuldade está **app de aposta esportiva** ajustar as expectativas, porque qualquer novos hábitos inevitavelmente serão menos rigorosos do que os antigos. Exercitar-se para o prazer ou por saúde básica é um conceito que a maioria dos atletas tem que reaprender. Nós somos treinados para saber o que faremos todos os dias por anos, não como viver uma vida sem estrutura ou cronograma.

Embora essa discrepância sempre represente um risco, apenas se torna um problema para a maioria dos atletas quando eles se tornam "Narps", ou o que os atletas universitários chamam de "pessoas comuns não atléticas".

Leveza, compaixão e ajuda externa são necessárias para perceber que os esportes não são a vida real. Eventualmente, é menos sobre recuperar o controle do que é sobre aceitar as circunstâncias atuais. "Quando as pessoas têm dificuldade com a carreira pós-atlética, elas precisam olhar para a vida maior e perguntar a si mesmas: 'Estou feliz com as escolhas de vida que estou fazendo? Estou feliz com minha vida?' Porque se não estiverem felizes com a vida, nunca estarão felizes com o corpo", diz Pappas.

Por que o equilíbrio e a saúde mental são chave

Os atletas precisam se lembrar de incorporar equilíbrio social e emocional à **app de aposta esportiva** vida, porque não é o padrão.

Com base **app de aposta esportiva app de aposta esportiva** experiência com seus clientes pós-atléticos, Spada suspeita que o estresse crônico é um dos principais preditores para problemas de saúde futuros.

"Ter esse nível constante de estresse vai afetá-lo. O estresse precede os radicais livres, o que cria câncer, e pode levar a doenças crônicas como doenças cardiovasculares ou diabetes. O corpo tem que gerenciar esse estresse de alguma forma e, muitas vezes, isso leva a distúrbios autoimunes, que é provavelmente a doença mais comum que eu vi **app de aposta esportiva** atletas até agora."

Spada diz que alguém cuja saúde física está se melhorando, mas cuja saúde mental está se deteriorando, não conta como sendo saudável. Na nutrição, tanto o impacto físico que a comida tem no corpo quanto a relação mental que se tem com a comida são igualmente importantes. "Se você não se sente confiante **app de aposta esportiva** fazer escolhas alimentares mentalmente, não vai beneficiá-lo fisicamente", diz ela.

Contrabalançar horários de treinamento rigorosos é importante para os atletas que ainda estão competindo também: Jessica Parratto, uma campeã nacional de mergulho dos EUA 12 vezes no caminho a Paris para seus terceiros Jogos Olímpicos diz que ela precisa "se sentir equilibrada para ser bem-sucedida".

Ela faz espaço para atividades que a fazem "sentir-se humana de novo e 'normal'", como comer lixo ou se socializar com amigos. "Quanto mais eu estou hiperfocado **app de aposta esportiva** ser o mais regimentado, saudável atleta que posso ser, mais chance há de cansaço", ela diz.

Contrabalançar horários de treinamento rigorosos é importante para os atletas que ainda estão competindo também.[real bet site](#)

Dr Roberta Kraus, presidente do Centro de Psicologia Esportiva **app de aposta esportiva**

Colorado Springs, trabalhou com atletas elite por mais de 30 anos. Ela ajudou a liderar o programa Pivot, um programa do Comitê Olímpico e Paralímpico dos EUA que ajuda atletas a transição após se aposentarem do esporte, equipando-os com recursos profissionais, educação **app de aposta esportiva** alfabetização financeira e acesso a serviços psicológicos.

O foco único de um olímpico, tão instrumental para quebrar recordes e alcançar o sucesso esportivo, pode se mostrar destrutivo diante de escolhas de vida que se seguem. Na sequência, a maioria dos atletas não sabe para onde ou como redirecionar o foco, enquanto as pessoas que ajudaram a gerenciar todos os elementos de **app de aposta esportiva** vida profissional não são mais responsáveis por ajudá-los.

Kraus acredita que "assim como o teste de drogas é necessário [uma vez que os atletas se tornam elite], o coaching mental e seminários sobre como gerenciar a vida após o esporte deveriam ser obrigatórios também".

Kraus também observou uma proliferação de "pais snowplow" - pais que investem tanto tempo e dinheiro nas perseguições de seus filhos que começam a se sentir merecedores de algum equity no sucesso - o que leva a jovens menos independentes e resilientes. Além disso, ela diz, os treinadores não querem discutir a aposentadoria com os olímpicos enquanto eles ainda estão treinando, porque temem "derrelinchar a atenção do atleta".

A maioria dos atletas começa jovem e nunca aprende a aplicar as ferramentas macias que eles adquiriram ao longo dos anos a outras áreas da vida: como a disciplina pode levar a uma oportunidade de emprego ou o foco único pode ajudar com decisões sobre a próxima etapa da vida?

"Não mostramos aos atletas a imagem maior", diz Kraus. "Mostramos apenas o que vai levar para subir no pódio."

Reavaliando a relação com a comida e o peso

Muitos atletas estão mal informados sobre a comida e as relações que desenvolvem com ela podem ser problemáticas. Após me aposentar, trabalhei extensivamente com Spada para desvendar meus traumas nutricionais e ela foi instrumental para minha recuperação e minha sanidade. Ela agora teve mais de 100 clientes que são ex-atletas lutando com suas necessidades nutricionais.

"Ter medo de comida não é saudável, **app de aposta esportiva** período", diz ela; por exemplo, comer açúcar ou gordura não deve causar culpa e vergonha. De acordo com Spada, os treinadores podem se preocupar com o peso de um atleta **app de aposta esportiva** vez da composição corporal, culpando as libra por libra na balança pelo desempenho habilidade.

Muitos atletas estão mal informados sobre a comida e as relações que desenvolvem com ela podem ser problemáticas. [real bet site](#)

O problema está na falta de comunicação eficaz e na falta de educação sobre nutrição.

"Quando eu competia, se você tivesse que ir ver a dietista, era porque estava 'gorda' ou tinha um transtorno alimentar", ela diz. "Não havia visão de nutrição como uma ferramenta, como força e condicionamento." Se o estigma fosse abordado adequadamente, "podemos prevenir muitas conversas desafiadoras, para que todos possam entender qual é o papel da comida de verdade."

Outra prática de saúde problemática entre os atletas é o ciclo de peso. É normal - e muitas vezes necessário - que o peso dos atletas aumente ou diminua dramaticamente **app de aposta esportiva** relação à temporada competitiva, porque é impossível manter um pico por muito tempo.

"Mas agora vimos **app de aposta esportiva** pesquisas que o ciclo de peso é mais prejudicial à saúde do que a manutenção de peso, independentemente de onde **app de aposta esportiva** peso cai", diz Spada.

Ganhar e perder 10 a 20lb durante a temporada é padrão para alguns atletas, mas isso coloca

pressão sobre seu sistema cardiovascular. Um peso constante "ainda é mais saudável do que se você estivesse a ciclar por meio de faixas de peso - fora das categorias extremas de muito magro ou obeso", ela diz.

Como aprendi a ser saudável após minha carreira olímpica

Cuidar da minha formação sempre me serviu fisicamente e profissionalmente. Após me aposentar, tentei manter uma rotina de exercícios semi-rígida e fiscalizei diligentemente tudo o que comia. Mas rapidamente se tornou frustrante. O que era o ponto de ser saudável se não me fazia o melhor **app de aposta esportiva** algo mais?

Tive que aprender a fazer as pazes com o fato de que perseguir novas prioridades significava fazer certos sacrifícios e que não precisava me esforçar para alguma versão idealizada de mim mesma - precisava ser a versão mais saudável de mim mesma agora. Precisava ser honesta e me perdoar por aquilo que se sentia como falta de responsabilidade. Obsessão sobre o meu corpo e comportamentos me serviram bem como atleta, mas se tornaram uma carga na vida real.

A concentração é o que me levou aos Jogos Olímpicos, mas o oposto da concentração é o que me mantém saudável agora. Quanto mais largo as metas rígidas, mais saudável me torno.

Pappas descreve a saúde como um estado de fluxo, no qual o corpo "[se move] com você neste tipo de harmonia". Em vez de buscar excelência, busco moderação. Largando metas rígidas **app de aposta esportiva** favor de metas suaves, minha compreensão da saúde tornou-se mais flexível e, finalmente, mais sustentável. Por primeira vez na minha vida, quanto menos trabalho duro **app de aposta esportiva** algo, mais bem-sucedida me torno.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: app de aposta esportiva

Palavras-chave: **app de aposta esportiva - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-12